



FINBOX

**Hyvää kesää
kaikille FINBOX-
perheenjäsenille
ympäri Suomen!**

**FINBOX 5/2021
ilmestyy elokuussa**





MUISTILISTA

Nyrkkeilyliiton syyskokoukseen tehtävät asiaehdotukset on jätettävä liitolle elokuun loppuun mennessä.

Muista myös uusia Puhtaasti Paras -koulutuksesi ennen kauden alkua.

**PUHTASTI
PARAS**

Onhan myös seurasi lisenssit kunnossa?

**SUOMI
SPORT**

 OP Vakuutus

FINBOX ILMESTYY 7-8 KERTAA VUODESSA.

Toimituskunta: Päivi Ahola, Marko Laine, Aki Jänkä, Pekka Mäki
Taitto ja tekstit: Päivi Ahola
Kuvat: Päivi Ahola, iStockPhoto, EUBC

Jakelu: Nyrkkeilyliiton jäsenseurat ja lisenssinhaltijat.

Elokuun numerossa asiaa ravintovalmentajan roolista urheilijan apuna.

FINBOX-ESITTELYSSÄ *Lohja ja Janakkala*



Lohjalaisten treenit Sami Korpisen valvovan silmän alla

Finbox vieraili keskelle lamavuosisia perustetulla Lohjan Boxing Clubilla sekä juuri ennen koronakurimuksen keskellä toimintansa aloittaneessa Janakkalan Nyrkkeilyseurassa. Molempia seuroja yhdistää vastuvalmentajiensa palava halu tehdä työtä suomalaisen nyrkkeilyn kehittämisen puolesta.

Vuonna 1995 perustetun **Lohjan Boxing Clubin** kilpatoiminta viriteltiin uudelleen käyntiin muutama vuosi sitten **Sami Korpisen** tartuttua seuran kilpatoiminnan ruoriin. Sami itse tuli lajin pariin kuntoiluharrastuksen kautta, mutta nyrkkeily vei hänet mukanaan nopeasti.

Vireä lohjalaisseura tarjoaa harrastajilleen sekä kunto- että kilpanyrkkelytreenejä. Seuran treeneissä harjoittelevat sulassa sovussa sekä miehet että naiset, ikäjakauma varhaisteinistä 60-vuotiaisiin. Sama sekamelksa, siis yhdenvertainen toiminta koskee myös kilparyhmää, jonka ikähaitari venyy 13-vuotiaista junioreista 30-vuotiaisiin senioreihin.

Ennen korona-aikaa seuran kuntotreenissä riitti viilskettä: harjoittelut kokosivat jopa 50 innokasta kerralla. Treeneistä vastaa kahdeksan kuntonyrkkeilyn ohjaajaa. Kilparyhmässä harjoittelee 16 nyrkkeilijää kolmen valmentajan valmennuksessa.

Seuran hienosta ilmapiiristä kertoo jotain se, että ohjaajat ja kilpailijat

löytyvät pääsääntöisesti omien harrastajien parista.

- Tiedustelemme ensin fiiliksiä ja kiinnostusta, ja mikäli kiinnostusta treenien ohjaamiseen on, annamme vähitellen vastuuta lisää. Ja tietenkin ohjaajamme käyvät Liiton koulutukset, kertoo Sami. Samalla tavalla löytyvät myös kilpailijat.

Korona pakotti myös lohjalaiset keksimään uusia harjoittelutapoja. Haastattelupäivä oli 7 kuukauteen ensimmäinen, jolloin treenit voitiin jälleen omalla tilavalla kotisalilla. Paikalla olivat lähes kaikki seuran kilpailijat. Ilmapiiri oli silminnähtävä iloinen ja innostunut.

- Tämä on vaan niin hieno ja vaikea laji. Ja Samilta kyllä oppii joka kerta jotain, jos vain kuuntelee tarkkaavaisesti, totesi eräs nuorista treenaajista.

Seuran kotisali eli Tennarin urheilukeskuksen kamppailusali sopii mainiosti salikisojen ja leirien järjestämiseen. Koronan vuoksi molemmat jäivät tältä vuodelta järjestämissä.

- Saimme viime leirille kymmeniä osallistujia, mukana Suomen kovimpia huippuja. Uusille ja kokemattomammille nyrkkeilijöille on hieno kokemus päästä seuraamaan läheltä kovien kilpakumppaneiden tekemistä, Sami painottaa. "Amin Asikainen oli paikalla vetämässä treenit, joten jokaiselle, myös valmentajille tarttui mukaan varmasti myös jotain uutta tekemiseensä."

Seuran nyrkkeilijät vierailevat treeneissä mm. Helsingin Tarmon salilla.

- Uskon seurayhteistyön voimaan. Olemme niin pieni laji, että selviytyäksemme on seurojen pidettävä yhtä lajin tulevaisuuden vuoksi.

<https://www.lohjanboxingclub.net/>



Päivi Ahola



Päivi Ahola

Janakkalan Nyrkkeilijöiden tilat sijaitsevat valmentajansa ja yhden perustajajäsenensä **Tommi Henriksenin** kotitalon kellarikerroksessa. Vilkaistu entiseen autotalliin rakennettuun nyrkkeily saliin saa huokaisemaan ihastuksesta: tällaisissa saleissa hiotaan todellisia mestareita.

Seuran perustamisen taustalla on kova nyrkkeilykvartetti, Tommin lisäksi Rene Järvinen, Lassi Seppälä sekä Pyry Vehmas

Seura aloitti toimintansa keskellä koronavuotta elokuussa 2020 ja kuntonyrkkeilytreeninsä kuukautta myöhemmin. Ennen rajoitusten tiukentumista treenivuorot olivat täynnä, keväällä harjoittelua jatkettiin säävaurauksella ulkona. Valmentaja Tommi on syystäkin ylpeä seurastaan.

- Saimme perustamisen yhteydessä hienosti julkisuutta paikallisissa lehdissä, jonka jälkeen treenaajista ei ole ollut pulaa. Itse asiassa harjoitusryhmä täyttyi jo ennen toiminnan virallista alkua, nauraa Tommi.

Haastattelupäivänä paikalle tulleet Ella ja Thomas kertoivat kumpikin harrastuksen löytyneen äidin vinkkaamana. Molemmat nuoret pitävät lajin kiehtovimpana asiana sen haastavuutta, vaikka laji vierestä katsottuna näyttää helpolta.

- Äiti näki mainoksen Facebookissa ja siitä se lähti. Tykästyin tähän lajiin heti, kertoo Thomas. Nuorten sitoutumista kuvaa hyvin se, että Ella tuli jo tässä vaiheessa valituksi valtakunnalliselle sparrausleirille.

Paikalla on myös Jarkko Kautto, joka muutaman vuoden tauon jälkeen on aloittanut tavoitteellisen harjoittelun uudelleen.

- Elämäntilanne sallii jälleen keskittymisen tavoitteelliseen harjoitteluun, kertoo Jarkko. "Tähtäimessä on osallistuminen ja menestyminen tämän vuoden SM-kisoissa."

Janakkalan Nyrkkeilijät vierailevat ahkerasti muiden seurojen saleilla.

- Olemme käyneet mm. Valkeakoskella, Hämeenlinnassa, Hattulassa ja tietenkin Tampereella esimerkiksi TVS:n treeneissä, jossa ovat omat nyrkkeilyjuureni. Seurojen välinen yhteistyö on mielestäni erittäin tärkeää jo yhteisöllisyydenkin vuoksi, kertoo Tommi.

- Kilpailu nuorten vapaa-ajasta on erittäin kova. Meidän on puhallettava yhteen hiileen tehdäksemme lajistamme näkyvän ja haluttavan harrastuksen. Kiinnostusta on, kunhan vain harrastajat löytävät meidät! Ollaan erikseen erinomaisia, mutta yhdessä ylivoimaisia.



Päivi Ahola

Valmentaja Tommi Henriksen

NYRKKEILY- VALMENTAJAKERHO

- Keskustelua ja tapahtumia nyrkkeilyvalmentajille Ei niinkään koulutusta sen perinteisessä merkityksessä, toteaa valmentajakerhon puheenjohtaja Sami Korpinen vasta-perustetun ryhmän tulevasta toiminnasta.

- Meillä on lajin parissa paljon hiljaista tietoa sekä uutta osaamista valmennuksesta. On selvää, että huipulle ei päästä pelkillä vanhoilla tempuilla, yhtä selvää on myös se, ettei pussillinen uusia tempuja muuta yhdessä yössä mitään.

- Uskon että tulevaisuudessa voidaan suomalaista lajikulttuuria kehittää yhteisesti kohti yhteisiä tavoitteita. Tarkoitus on, että valmentajat saavat tekemiseensä uutta kipinää sekä tuoreita näkemyksiä ja ihan idea tasolla myös vinkkejä omaan tekemiseensä.

Sami Korpisen toiveena on, että kerhon toiminnalla saadaan samalla kehitettyä seurojen välistä sisäistä viestintää sekä yhteistyökuvioita siten, että esimerkiksi tiedot kilpailukutsuista ja leireistä saavuttaisivat tasavertaisesti kaikki seurat.

- Olen itse ollut tilanteessa, jossa tieto kansainvälisistä kisoista saavutti seuramme puskaradion kautta. Onneksi saavutti ja pääsimme kisoihin Ruotsiin. Vastaavanlaista tiedottavaa toimintaa tulemme myös kehittämään. Tulemme tiedottamaan Kerhon toiminnasta ja julkaisemaan tiedot ensimmäisestä tapahtumasta vielä kesän aikana, kertoo Sami.





Kuntoilijan vammat, niiden ehkäisy ja hoito

Koronaepidemia on vaikuttanut merkittävästi suomalaisten liikuntaan. Keväällä 2020 nopeasti eteen tullut uusi tilanne hämmensi ja tiedotetuvassa moni ymmärsi ”karanteeninkaltaiset” olosuhteet niin, ettei edes ulkoilemaan olisi voinut lähteä. Monen liikunta loppui lähes kokonaan. Keskustelussa pohdittiin myös tartuntamahdollisuuksia kuntosaleilla, ja tämän seurauksena sekä keväällä 2020 että nyt 2021 kuntosalit ovat olleet useita viikkoja kiinni.

J

o 1960 luvulla osoitettiin kolmen-neljän päivän vuodelevon aiheuttavan merkittävän lihasmassan ja lihasvoiman vähenemisen, ja kahden viikon vuodelevon olevan jo suuri riski yleisterveydelle. Tämä tieto on taustalla, miksi esimerkiksi leikkauspotilaat halutaan jalkeille jo leikkauspäivänä. Tehohoidossakin hengityskoneessa oleva potilas voidaan nostaa pystyasentoon, jossa kävelyrobotti aktivoi kehon isoja lihasryhmiä päivittäin.

Kuntosalien sulkemisessa harmitti kaikkien kuntosalien niputtaminen samoihin sulkutoimiin. Merkittävä osa kuntosaleista ja kuntosalikävijöistä toimi vastuullisesti. Tartunta- ja tartuttamisriski on mitättömän pieni tilavissa, korkeissa ja hyvin ilmastoiduissa tiloissa, joissa kuntoilijat toimivat vastuullisesti. Haasteena oli matalat, ahtaat ja huonosti ilmastoidut tilat, joissa kuntoilijat eivät huomioineet muita käyttäjiä.

Kuntoilla pitää. Liikunnalla on tunnetusti terveyttä ja hyvinvointia monipuolisesti edistäviä vaikutuksia. Ylipainossa mitataan vyötärön ympärysmittaa ja lasketaan kehon painoindeksiä, mutta tärkeää olisi huomioida myös kehon koostumus. Maallikonkin on helppo ymmärtää, että terveyden kannalta on aivan eri asia, koostuuko keho suurelta osin rasvasta vai onko rasvakerroksen alla hyvässä kunnossa olevat lihakset. Liikkuvuudella ja koordinaatiokyvyllä on keskeinen merkitys esimerkiksi niska- ja hartiaseudun kivuissa ja alaselän vaivoissa. Täkkäillä lihasvoima ja hyvä koordinaatio vähentää kaatumistapaturmien riskiä.

Liikunnalla on keskeinen merkitys myös mielenterveydelle, ja ryhmässä liikkuminen mahdollistaa luontevia sosiaalisia kontakteja. Nämä ovat tärkeitä asioita, kun yksinasuvien ja yksinäisten osuus kasvaa vuosittain. Salilta syntyneistä ystävyys-suhteista voi olla merkittävä apu, kun elämä koettelee.

Miten palata säännölliseen harjoitteluun tauon jälkeen

Kun harjoittelussa on ollut viikon-kahden tauko, ensimmäisen viikon harjoitukset pitää ottaa rauhallisemmin kuin mihin oli päässyt ennen taukoa. Jos harjoitukset ovat olleet tauolla useita viikkoja, treenit aloitetaan keveästi ja nousujohteisesti 4-6 viikon ajan.

Harjoittelussa pyritään superkompensaatioon, jossa kovemman harjoituksen jälkeen keho toipuu pari päivää, ja kolmantena päivänä suorituskyky on sitten karvan verran aiempaa parempi. Palautumisessa on kuitenkin geneettisiä eroja; osa pystyy tekemään kovemman harjoituksen jo yhden palautuvan päivän jälkeen, osa tarvitsee useamman kevyemmän päivän ennen seuraavaa tehoharjoitusta.

Kehittävän harjoituksen harjoitusvaurio perustuu lihaksiin syntyviin mikrovaurioihin. Kun elimistö korjaa nämä vauriot, lihas on muutaman päivän päästä entistä vahvempi ja kestävämpi. Vähäinen lihasarkuus päivä-pari harjoituksen jälkeen on hyväksyttävää, mutta jos lihakset ovat selvästi kipeät, harjoitus on mennyt överiksi. Tämä delayed onset muscle soreness (DOMS) on hyvin tunnettu ilmiö, mutta vaikeimmillaan lopputuloksena voi olla lihaskudoksen äkillinen vaurio (rhabdomyolyyssi), tila joka vaatii sairaalahoitoa.

Rhabdomyolyyssissä lihaksista vapautuu verenkiertoon runsaita määriä myoglobiinia, joka on poikkijuovaisen lihasten hapensaantia turvaava proteiini. Korkea myoglobiini-pitoisuus verenkierrossa voi aiheuttaa äkillisen munuaisten vajaatoiminnan, turvonnut lihas puristaa hermoja ja voi ajautua itse vaikeutuvan vaurioon ahtaan lihaskalvon sisällä. Tunnin tiukka spinning-treeni ja viisi päivää tehohoidossa ei ole ehkä yhdistelmä, jota kuntoilulla haetaan.

Pitäisikö Suomessakin vihdoin luopua 3-K hoidosta?

Tulehduskipulääkkeiden runsas ja toistuva käyttö ei ole järkevää. Jos lihakset kipeytyvät harjoituksen jälkeen ja jos virtsaneritys on tavanomaista eikä tummaa, yksittäinen ibuprofeeni-annos 400 mg ei ehkä ole vaarallinen. Mutta vähäistä enemmän kipeytyneet lihakset on viesti, että ota seuraava harjoitus hieman keveämpänä. Ibuprofeenin kaltaiset tulehduskipulääkkeet estävät myös superkompensatioita, harjoittelussa syntyneiden mikrovaurioiden luonnollista paranemista ja tavoitellun harjoitteluvaikutuksen saavuttamista.

Mentolivoiteilla kohti kehittäväää harjoittelua

Kylmäpakkaukset ja kylmäaltaat keivät ole järkeviä vaihtoehtoja tavoitteellisessa harjoittelussa. Tutkitun tiedon päätyminen arkipäivän toiminnaksi voi viedä vuosikymmeniä ja faktantarkastajille olisi ollut käyttöä jo ennen internetiä. Oman aikansa "tubettaja", newyorkilainen radiopersoona Gabe Mirkin lanseerasi vuonna 1978 RICE-periaatteen (Rest, Ice, Compression, Elevation) akuuttien urheiluvamojen hoitoon. Mirkin on itsekin todennut, ettei tämä suositus perustunut mihinkään tutkimustietoon, mutta kun aikansa myyntisuosiksi nousseeseen kirjaan "Sportsmedicine" piti kuvata, miten vammoja hoidetaan, hätäpäissään hän sitten keksi RICE-periaatteen. Nyt 2017 myös Mirkin on todennut, mikä on osoitettu useissa tutkimuksissa, että kylmäpakkauksen käyttö hidastaa kudosaaurioiden paranemista ja toistuvasti käytettynä heikentää lihasvoimaa, nopeutta, kestävyyttä ja koordinaatiokykyä. Pitäisikö Suomessakin vihdoin luopua 3-K hoidosta? Jätetään Kylmä pois, mutta vamma-alueen Kohoasento ja kevyesti puristava Kompressio, ovat edelleen käyttökelpoisia. Ja vamma vaatii edelleen lepoa (Rest); kevyttä venyttelyä, liikkuvuuden ylläpitoa ja nousujohteista voima ja kestävyys harjoittelua.

Mutta kun se kylmä tuntuu lievittävän kipua ja lihasarkuutta niin hyvin. Kylmävesialtaaseen upottautuminen saa aikaan "hyvät fiilikset" kun elimistöstä vapautuu omia opioideja, endorfiineja. Mutta harjoitusvaikutusta kylmävesiallas ei edistä.

Olavi Airaksisen tutkimusryhmä osoitti arvostetussa julkaisussaan jo 2003, että pehmytkudosvammojen paranemista voi nopeuttaa merkittävästi käyttämällä vamma-alueelle mentoligeeliä 3-4 kertaa vuorokaudessa. Mentoligeeliä käyttäneessä ryhmässä vamma parani viikossa verrattuna siihen mihin lume-ryhmässä päästiin kahdessa viikossa, ja kahdessa viikossa siihen mihin lume-ryhmässä neljässä viikossa.

Lukuisissa tutkimuksissa on osoitettu mentolin olevan tehokas ja järkevä hoito myös kipeytyneisiin lihaksiin. Kovemman harjoituksen jälkeen mentoligeeliä/-voidetta voi levittää harjoitelluille lihaksille suihkussa käynnin jälkeen ja uudelleen illalla ennen nukkumaan käyntiä. Seuraavina päivänä mentoligeeliä kannattaa levittää, jos lihaksissa on kipua tai aritusta. Kylmäpakkauksen kaltaisesti mentoli aktivoi kylmäreseptoria (TRPM-8-reseptori), jolloin kipu lievittyy. Mutta mentoli ei juurikaan laske kudosten lämpötilaa, vaan päinvastoin kuin voisi olettaa, se lisää ihoverenkiertoa jo muutamassa minuutissa ja edistää näin vaurioiden paranemista.

Mentolivalmisteita voi käyttää myös 10-15 minuuttia ennen rasittavaa harjoitusta. Kun mentoli vilkastuttaa verenkiertoa, harjoitusvalmius on hyvä jo harjoituksen alussa, pitkissä suorituksissa geeliä voi lisätä 45-60 minuutin jälkeen. Moni kuntoilija käyttää ennen aerobista harjoitusta magnesiumia sisältävää mentolivoidetta isoille lihaksille. Nopeutta ja voimaa vaativiin suorituksiin mentoligeeli voisi olla parempi vaihtoehto.

Yhteenveto

Millään poppakonstilla ei voi kumota fysiologisia tosiasioita. Ennen harjoitusta on aina tehtävä huolellinen alkulämmittely, saatava "veri kiertämään", lihakset "toimintavalmiuteen" ja elimistö "hereille". Harjoituksen jälkeen on käytettävä vähintään 5-10 minuuttia loppuverryttelyyn.

Toinen periaate, johon ei voi vaikuttaa on harjoittelun annostelu, harjoituksen määrää ei voi lisätä yhtäkkisesti. Harjoittelun pitää olla nousujohteista. Kun taukoa on muuta päivää, pari-kolme ensimmäistä harjoitusta kannattaa ottaa rauhallisesti, muutaman viikon-kuukauden tauko edellyttää 4-6 viikon ajan rauhallista harjoittelua. Kylmäpakkauksen ja tulehduskipulääkkeiden toistuva käyttö ei ole nykytiedon mukaan perusteltua. Iholle levitettävien mentolivalmisteiden järkevällä käytöllä voi parantaa harjoitusvalmiutta, edistää harjoittelusta saatavaa vastetta, lievittää kipeytyneiden lihasten arkuutta ja nopeuttaa vammojen paranemista. Ja jos tavoitteena on myös painonhallinta, alustavien tulosten mukaan mentoli näyttää nopeuttavan rasvan polttoa ja lievittävän myös masennusta.

Asiantuntijavieraana Hannu Kokki, erikoislääkäri, Itä-Suomen yliopiston dosentti ja kivunhoidon erikoispätevyyden omaava intohimoinen maratoonari.



MENTAALIVALMENTAJA

sai Vilman hymyilemään

Vilma Viitanen, 19, on menestyksensä myötä noussut yhdeksi seuratuimmista nuorista nyrkkeilijöistämme. Saavuttaakseen omat tavoitteensa, kuuluu mentaalivalmentaja vakituisesti Vilman taustatiimiin. Mirkun kanssa käymiensä keskusteluiden myötä Vilma on oppinut, että lopulta nyrkkeilyssä on kyse vain nyrkkeilystä.

Kotimaisilla tantereilla voittamaton **Vilma Viitanen** tekee valmennustiiminsä kanssa määrätietoista työtä kohti suuren unelman täyttymystä. Vilman tavoitteena on kultamitali Pariisin olympialaisista.

Vaikka tavoite on vasta vuosien päässä, odotetaan nuorten EM-hopeamitalistilta menestystä ja hyviä suorituksia kerta toisensa jälkeen. Menestyksestä huolimatta alkoi perhe huolestua muutoksesta Vilman olemuksessa – tytön kasvoilta hävisi hymy.

Vintte Viitanen on paitsi Vilman isä myös ammattinäyttelijä, jonka lisäksi hän tekee esiintymiskoulutuksia ja on tottunut työskentele-

mään tunteiden parissa. Muutos tytön olemuksessa sai isän tarttumaan puhelimeen.

- Vuonna 2018 Vilma lähti alle 19-vuotiaiden MM-kisoihin hyvin odotuksin. Harjoittelut olivat sujuneet mallikkaasti ja loukkaantumisilta oli välttytty. Kehässä brasilialaista Rebeca Santosia vastaan Vilma sortui kuitenkin tappelemiseen, mikä on Vilman nyrkkeilylle täysin epätyypillistä. Santos voitti kaikin tuomariäänin.

- En jäänyt pohtimaan tappiota, vaan syytä poikkeukselliselle nyrkkeilylle. Kuka kasaa paineita Vilman harteille; onko se hän itse vai tulevatko paineet ulkopuolelta. Huomasimme jo ennen MM-kisoja, että hymy oli kadonnut Vilman kasvoilta, kertoo Vintte.

Apu mentaalivalmennuksesta

Ensimmäisenä mentaalivalmennuksen otti puheeksi Vilman urheilullinen kummisetä, **Risto Dufva**, joka oli jo ennen MM-kisoja tiedustellut, oliko mentaalivalmennusta pohdittu Vilman uran tueksi.

MM-kisojen jälkeen perheen mielestä oli tullut aika palata aiheeseen ja kysellä Dufvalta lisätietoja.

- Soitin kisojen jälkeen Ristolle ja tiedustelin suosituksia, kenelle soittaa. Sain **Mirjam Wallinin** yhteystiedot ja soitin hänelle heti. Yhteistyö alkoi ensimmäisen puhelinsoittoni jälkeen, kertoo Vintte.

Vilmalle itselleen mentaalivalmennuksen hyödyntäminen valmennuksessa ei ollut käynyt ikinä edes mielessä. Nyt hän kiittelee perheensä ja taustajoukkojensa aktiivisuutta ja yhteistyön aloittamista Mirjamin, eli tutummin Mirkun kanssa.

- En missään vaiheessa osannut ajatella, että tarvitsisin mitään mentaalivalmennusta. Mutta Mirkusta on valtavan suuri apu. On vapauttavaa voida puhua ulkopuoliselle ihmiselle, joka ei tiedä esimerkiksi mitään siitä, mitä nyrkkeilypiireissä tapahtuu. Puhumme paljon kaikesta muustakin kuin vain urheilusta. Ylipäättään elämästä itsestään ja siitä, minkälainen nyrkkeilijä olen. On vain yksi minä,



- Mirkussa on parasta, että hän osaa kysyä minulta oikeita kysymyksiä.

yksi Vilma. Sama ihminen nyrkkeilijänä ja siviilinä. Olen nyrkkeilijänä just oma itseni, toteaa Vilma hymyillen.

Vilman mentaalivalmentaja Mirjam "Mirkku" Wallin on työskennellyt SM-liigassa vuodesta 2017, joista viimeiset kolme kautta Rauman Lukon apuna. Ei liene sattumaa, että Lukko voitti juuri nyt pitkän odotuksen jälkeen Suomen mestaruuden. Vilma ja Mirkku tapaavat normaalisti kuukausittain kasvotusten, lisäksi he puhuvat viikoittain puhelimesta. Välillä avuksi riittää vain tieto siitä, että on olemassa taho, johon olla yhteydessä.

- Vakiotapaamisten lisäksi voin olla yhteydessä Mirkkuun silloin, kun sitä tarvitsen. Välillä puhumme puhelimesta viisi minuuttia, välillä puheleluun voi kulua tunti. Voin lähettää hänelle viestin aina, kun tarvitsee, esimerkiksi kisoista voisin viestitellä ja soittaa. Mutta vielä ei ole sellaista tilannetta ollut.

Keskustelut ovat auttaneet Vilmaa käsittelemään nyrkkeilyä tapahtumina, jotka ovat monien asioiden summia. Aiemmin tappioiden käsittely oli musertava vahvan tunneihmisen.

- Otin tappiot aiemmin todella raskaasti, hyvin henkilökohtaisesti. Välillä jopa sparrit, jotka omasta mielestä olivat sujuneet huonosti, aiheuttivat minulle hyvin voimakkaita tunteita. Saatoin itkeä pettymystä ja epäonnistumista sparrin jälkeen pitkään, vaikka valmentajat ja muut olisivat sanoneet harjoituksen sujuneen hyvin. Vuoden 2018 MM-tappio brasilialaista vastaan ahdisti minua todella pitkään. Vaikka kisoista oli kulunut jo hyvän aikaa, saatoin kelata mitalin häviämistä ja ahdistua tappion tunteesta, Vilma kertoo.

- Mentaalivalmennus on opettanut, että tunteet saavat tulla, mutta pystyn nyt olemaan helpommin sinut asioiden kanssa. Olen oppinut työstimään esimerkiksi nyrkkeilyyn liittyviä tapahtumia, jolloin niistä on helpompi päästä yli. Mirkussa on parasta, että hän osaa kysyä minulta oikeita kysymyksiä.

Sen sijaan, että syyllistäisin heti itseäni, olen mentaalivalmennuksessa oppinut hahmottamaan, että kehässäkin tapahtumat ovat monien asioiden summia. Ei yksin minun syytäni, painottaa Vilma.

Isä tukee Vilman ajatuksia mentaalivalmennuksen hyödyistä.

- Näyttelijänä ymmärrän, mitä on olla kehässä yksin. Et voi syöttää kenellekään, et voi mennä vaihtoon. Kohtaat kaikki eteentulevat tilanteet sekä kehässä että näyttämöllä yksin. Kuukaan muu ei auta sinua kuin sinä itse, on oltava uskallusta kohdata itsensä pelkoineen siinä hetkessä. Elämässä ja nyrkkeilyssä tapahtuu väistämättä kaikenlaista, jolloin mentaalivalmennus tai terapia auttaa jäsentämään ja käsittelemään omaa elämää. Kynnys mentaalivalmennukseen kannattaa pitää matalana, painottaa Vintte.

Huipulle pääsyyn tarvitaan tiimi

Toki ammattituki maksaa, mutta taloudellinen panostus hyvinvointiin maksaa itsensä takaisin. Vilman ympärille on koottu monipuolinen joukko ammattilaisia avittamaan tavoitteiden saavuttamista. Työn jakaminen omien alojensa ammattilaisille vapauttaa esimerkiksi nyrkkeilyvalmentajan ajan siihen työhön, jonka hän osaa parhaiten. Vanhemmille jää rooli olla urheilijan vanhempiä.

- Taustatiimi varmistaa sen, että Vilman valmentaja, TVS:n päävalmentaja **Askar Sarsenbayev** voi keskittyä Vilman kanssa täysin nyrkkeilyyn. Mirkku pitää huolta Vilman mielestä ja lisäksi hänellä on tukenaan ravintovalmentaja. Jokaisella on vastuullaan oma lohkonsa Vilman uralla. Liian usein Suomessa urheilija pyrkii huipulle pelkästään valmentajansa kanssa. Maailmalla on nähtävissä kasvu mentaalivalmennuksen hyödyntämisessä, saman soisi tapahtuvan myös Suomessa. Stressi tappaa luovuuden kaikilla aloilla, myös urheilussa. Jos teet töitä hartiat korvissa, et voi onnistua, muistuttaa Vintte.

Vilman taustatiimi on ollut tyytyväinen yhteistyön aloittamiseen mentaalivalmentajan kanssa. Hymy palasi nopeasti takaisin Vilman kasvoille. Eleet ja koko olemus ovat rennompia kuin aiemmin. Myös Vilma itse on tyytyväinen yhteistyöhön Mirkun kanssa. Tärkeimpänä asiana hän on oppinut tajuamaan, että nyrkkeilyssä on lopulta kyse vain nyrkkeilystä.



Psyykkisen valmennuksen tavoite on auttaa urheilijaa tai urheilujoukkuetta saamaan täysi hyöty harjoittelusta ja tuomaan kilpailussa esiin koko osaamisensa ja kuntonsa sekä kääntämään tasaväkiset kilpailut voitoiksi samoin kuin voittamaan kehitystä jarruttavia esteitä.

Käytännössä työskentely tarkoittaa esimerkiksi kilpailujärjestyksen hallinnan harjoittelamista sellaiseksi, ettei jännitys vie liikaa energiaa urheilijan kilpailusuorituksesta, mutta urheilija on silti oikealla hetkellä valmis ja "hereillä". Psyykkinen valmentaja tai urheilupsykologi voi auttaa myös ahdistavan epäonnistumisen pelon työstimistä tahdoksi onnistua. Tai työskentelyn kohteena voi olla itse kilpailusuorituksen tai harjoitusten sujumisen parantaminen mm. harjoittamalla keskittymisen suuntaamista suorituksen kannalta oleellisiin asioihin.

Lisätietoja: www.supy.org

- Olen oppinut olemaan välittämättä, mitä muut ajattelevat tekemisistäni. Asioiden tärkeysjärjestys on lokahtanut kohdilleen. Olen oppinut olemaan itselleni armollinen – jos teen kehässä senhetkisen parhaani ja jätän kehään kaiken, mitä voin, ei lopputuloksellakaan ole silloin enää väliä. Olen oppinut, että tulokset eivät ole aina vain itsestäni kiinni, enkä siksi aseta tulosten suhteen itselleni samanlaisia paineita kuin ennen. Ja kun niitä paineita ei ole itselleen kasannut voin nyrkkeillä paljon rennommin kuin ennen.

Nyrkkeilyaleilla kasvaa HYVIÄ VANHEMPIA

Pistareita ja pohdintoja: Pekka Eskelinen, Ringside Gym.
Valmentaja ja Tähtystäjäprinsessan isä

Taas kerran vastustajani isku lävähtää vasten kasvojani. Heti kolme tai neljä lisää. Iskuja on tullut niin lukematon määrä, etten enää kykene niitä laskemaan.

Epätoivon puskevana hyökkään ja koetan päästä osumaan vastustajani. Seurauksena vain ilmaa halkovat iskut ja törmäys päätähän vastaiskuun, joka tyhjentää viimeisetkin rippeet keuhkoistani.

Luojan kiitos kyseessä on vain harjoitusottelu. Taidoiltaan ja fysiikaltaan ylivoimainen vastustajani pitää iskunsa keveinä, eikä painosta missään vaiheessa liikaa. Toki hän koko ajan pitää minut taitojeni ääri rajoilla, kuten sparraajan kuuluukin. Vastaiskuista huolimatta yritän säilyttää ylpeyteni ja kunniani rippeet ja jatkan epätoivoista hyökkäystäni. Lopulta saankin vastustajani ahdistettua köysiin ja survon iskuja häntä kohti kaikin voimin. Noista viidestäkymmenestä holtittomasta huitaisustani osuu kaksi. Toinen harmittomasti päälakeen ja toinen olkapäähän.

Lopulta harjoitusparini täysin vaivattomasti kiepauttaa meidät ympäri ja huomaa olevani selkällä köysiä vasten, vailla pakopaikkaa. Tyydyn nostamaan kädet tiiviisti pääni suojaksi ja selviytymään. Iskuja satelee käsiini ja sulavalla vaivattomuudella ne löytävät kerta toisensa jälkeen paikkoja joihin osua vartalossani ja päässäni.

Kaadu edes saappaat jalassa!

Yksikään isku ei tule kovaa ja kaiken huipuksi kuulen vastustajani kannustavaan minua: "Liiku liiku, pois sieltä." Lopulta pääsen liikkeelle ja saan tilaa hengittää hetkeksi. Varjon lailla parini seuraa minua ja pitää armotta painetta yllä.

Päätän ylpeyteni turvaamiseksi aina-
kin kaatua saappaat jalassa, pysähdyn

ja ryhdyn iskemään. Enää en välitä osumista päähäni ja vartalooni, en yritä suojautua. Isken kaikkea mikä liikkuu tai on paikoillaan ja vastustajani lähtee leikkiin mukaan.

Iskuja ropisee päähäni entistä hurjempalla tahdilla, mutta tyydytyksekseni omanikin löytävät toisinaan tien perille. Erona on toki se, että minä tässä iskujen vaihdossa kamppailen taitojeni, voimieni ja kuntoni ylärajoilla, siinä missä vastustajani lähinnä veritytelee.



Kellon soitto päättää erän ja läppäämme yläfemmat. "Mahtava erä sä vedit tosi hyvin", toteaa harjoituskumppanini istuessamme kehän reunalle riisumaan varusteita. "Jätkä kehittyy koko ajan, loistavaa sparria taas", jatkuu monologi minun keskittyessä lähinnä saamaan happea ja pysymään tajuissani.

Salilla statuksilla ei ole väliä

Kaikki paikallaolijat ymmärtävät äskeisen harjoitusottelun ja voimasuhteiden realiteetit. Silti kukaan ei pilkkaa, ei katso halveksuen tai säälien. Aistin kaikkien olevan vilpittömän innostuneita suorituksestani vaikka selkääni lähinnä sainkin.

Kaikki tietävät, että tein tänään parhaani ja salilla se riittää. *Täällä kun ei ole statuksia tai nokkimisjärjestystä, on vain ryhmä treenikavereita, jotka yhdessä pyrkivät kehittymään paremmiksi nyrkkeilijöiksi.*

Salilla jokainen on tärkeä osa joukkoa, jokaisesta pidetään huolta. Niinpä harjoituskumppanini tuo kylmäpussin ja painaa sen vasten tummenevaa ja turpoavaa silmääni. "Sori, ei ollut tarkoitus lyödä niin kovaa." "Hyvää tekemistä", toteaa toinen treenikaveri. Silmääni tutkitaan ja vielä illalla saan viesteillä tiedusteluita silmäni voinnista.

Nyrkkeilysalien herkätkaverit

Tästä nuoruusmuistosta on jo hyvä tovi aikaa, olenpa päässyt noissa sparreissa antavaksikin osapuoleksi. Siinä roolissa löydän itsestäni lempeyttä ja kannustavuutta eri tavalla kuin missään muualla elämässäni.

Nyrkkeilysalin kunniakoodisto kun on kiveen ja selkärankaani hakattu. Treenikaverit ovat tämän lajin arvokainta pääomaa, niistä jokaisesta pidetään huolta. Tätä oppia kannan mukana myös isänä.

Nyrkkeily sali on pohjimmiltaan varsin karu paikka. Paikka, johon aivan heti ei liitetä herkkää ja ymmärtävää tunnelmaisua. Tosiasiassa, salit ovat täynnä herkkiä kavereita, joilla arvo maailma on vuosien saatossa hiotunut varsin hienosti mallilleen.

Niin se vain elämässä menee, kun riittävän kauan ammentaa nöyryyden maljasta turvallisessa, huolehtivassa ja kannustavassa ilmapiirissä, asettuvat herkkyyks ja välittäminenkin väistämättä paikoilleen.

Salit koulivat karuista karjuista lämminsydämiä, välittäviä persoonia. Juuri sellaisia, kuin hyvät vanhemmat ovat.

URHEILUTOIMITTAJIEN PRESSIKORTTI UUDISTUI

Urheilutoimittajain Liitto on uudistanut pressikorttinsa. Jatkossa vain tämä pressikortti on voimassa. **Hyväksykää tästä lähtien se, mutta vain se.** Uudesta pressikortista on sekä muovinen versio että mobiiliversio. **Mitkään Urheilutoimittajain Liiton vanhat pressikortit eivät ole enää voimassa.** Pressikorttien määrä on uudistuksen myötä vähentynyt selvästi.

Pressikortin saaneet on käyty läpi tarkalla seuralalla. Uusi pressikortti on myönnetty ainoastaan niille liiton jäsenille, jotka tekevät työkseen aktiivisesti urheilujournalismia. Myös merkittävän pitkän ja ansiokkaan uran tehneille seniorijäsenillemme on myönnetty pressikortteja.

Pressikortin haltijat ovat siis todisteellisesti oikealla asialla tullessaan tapahtumaan. Vastaamme vain Urheilutoimittajain Liiton jäsenille myönnettyistä pressikorteista, emme esimerkiksi Journalistiliiton pressi-

kortilla toimivista, koska emme voi tietää toimiiko ko. henkilö urheilu-toimittajana/urheilujournalismin parissa.

Toivomme, että annatte liiton pressikorttilaisille kaiken mahdollisen avun työtehtävissä ja soveltuvat tilat työskentelyyn. Vaikka henkilö ei olisikaan työvuorossa, toivomme, että hän pääsee katsomoon seuraamaan ottelu-/kilpailutapahtumaa ammattitaidon ja tuoreimman tiedon ylläpitämiseksi kyseisestä lajista.

Toivomme teidän levittävän tätä viestiä (ja uuden pressikortin kuvaa) mahdollisimman laajasti, aina seuroihin ja ruohonjuuritasolle asti.

Kiitos hyvästä yhteistyöstä etukäteen!



Mikäli teillä herää kysymyksiä, otattehan yhteyttä Urheilutoimittajain Liiton puheenjohtaja Kari Linnaan (kari.linna@voittolinja.fi).

1. ERÄ



Liputa yhdenvertaisen urheilun puolesta

Tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta juhlikaa Helsinki Pride -viikkoa vietetään 28.6.-4.7. Urheilujärjestöistä SUL on tänä vuonna mukana Priden yhteisökumppanina, ensimmäistä kertaa. Helsinki Pride on Suomen suurin ihmisoikeus- ja kulttuuritapahtuma. Kannustamme koko FINBOX-perhettä viettämään Pride-viikkoa viestimällä yhdenvertaisuudesta ja pysähtymällä aiheen äärelle: Mitä voimme tehdä, jotta urheilu olisi avoin ja turvallinen ympäristö seksuaali- ja sukupuolivähemmistöille?

Viikon virtuaaliohjelma:
<https://week.pride.fi/pride2021/Home>

2. ERÄ



SUOMISPORTin päivitykset

Suomisportin maksu-, viestintä- ja ryhmä- sekä tapahtumatoiminnallisuuden monipuolistaminen on nostettu palvelun kehityksessä kärkeen. Kaikki uudet toiminnallisuudet auttavat seuroja markkinoimaan ja myymään palveluitaan tehokkaammin säästään aikaa ja kustannuksia itse toimintaan.

Tapahtumahallintaan on lisätty tapahtuman paikkakuntatieto, joka tulee oletuksena organisaation tiedoista raportointia sekä kuntatoimintoja (Vantaan Hobihobi-palvelu) varten. Seurapalvelun ryhmien osallistumistiedon merkintäaika pidennetty alkamaan 30 minuuttia ennen tapahtuman alkua

3. ERÄ



Syksyn 2021 koulutukset

Ilmoittaudu nyt mukaan syksyn koulutuksiin!

Kuntonyrkkeilyn 1. tason koulutus Tampereella 21. - 22.8., kouluttajana Kai Kolho ja Mikkelissä 9. - 10.10., kouluttajana Liisa Laine.

Diplomiohjaajakoulutus Helsingissä 28. - 29.8., kouluttajana Sanna Erdogan.

Ilmoittautumiset suoraan Liiton kotisivuilta.

Kesä kuuluu nyrkkeilylle



Pohjoisen-alueen leiri



VUOKATTI SPORT
BECOME A CHAMPION

31.7. - 2.8.2021

Järjestäjänä Kajaanin Kuohu.
Ilmoittautumiset: Jarmo Eskelinen, puh. 044 522 4230
tai kuohu@kajaani.net

Majoitusvaraukset suoraan
Vuokatin Urheilupuistolta
20.7. mennessä: sporthotel@
vuokattisport.fi

Pe-su 140 €/110 € alle 14 v
La-su 83 €/65 € alle 14 v
sis. täyshoito



Ohjelmassa:

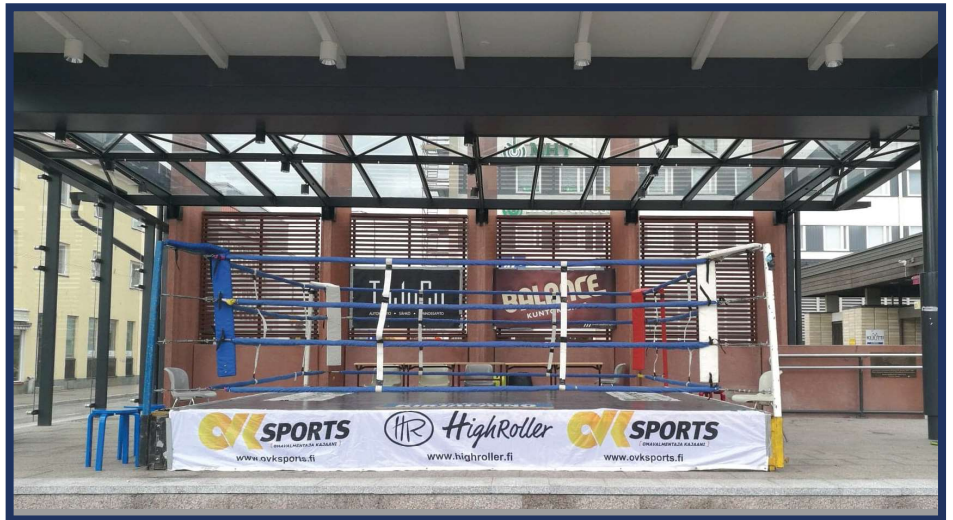
Pe
klo 17.30 - 19 lajiharjoitukset
klo 19 - 20 ruokailu
La
klo 7 -> aamupala
klo 10-11.30 lajiharjoitukset
klo 12 lounas
klo 14.30-16 lajiharjoitukset
klo 16 ruokailu
klo 18.30-20 lajiharjoitukset
klo 20 sauna
Su
klo 7 -> aamiainen
klo 10-11.30 lajiharjoitukset
klo 11.30 lounas
klo 12.30 - 13.45 aluepalaveri
klo 14-15.30 lajiharjoitukset
leirin päätös

Raatihuoneentorilla Kajaanissa nyrkkeillään taas!

Kajaanin Kuohu isännöi jälleen Raatihuoneentorilla järjestettävää nyrkkeilytapahtumaa! Kisat käydään lauantaina **24.7.2021**. Ottelupareja ollaan juuri muodostamassa. Mikäli seurastanne löytyy kiinnostusta, ottakaa yhteys Matteus Piriseen: matteuspirinen@gmail.com

Luvassa mm. SM-finaaliuusinta 91 kg Lasse Kourula - Elia Juusti

Yleisöystävällinen tapahtuma sopii hienosti kesäloman kohokohdaksi!
Seuraa tiedotusta Kajaanin Kuohun FB-sivuilla. **TERVETULO!**



NYRKKEILYN SPARRILEIRI 3-4.7.2021

Paikka : Kuntokeskus Wasamove,

Meijerinkatu 9, Vaasa

Harjoitukset : la 3.7 klo 12 ja 16.30

su 4.7 klo 8 ja 12

Ilmoittautumiset & lisätiedot

petro.koskimies@edu.vaasa.fi

0407776849